
САЛАТЫ
ИЗ РЫБЫ
И МОРЕПРОДУКТОВ

Салаты из рыбы и морепродуктов



ИД Владис
2008

ББК 36.91
С 16

С 16 Салаты из рыбы и морепродуктов. Ростов-на-Дону: Издательский Дом «Владис», М.: Издательский Дом «Рипол Классик», 2008. — 64 с.

ISBN 978-5-9567-0181-1 ББК 36.91

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

➢ *200 г рыбы горячего копчения, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г вареной цветной капусты, 150 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 100 г свежего огурца, 200 г свежих помидоров, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г майонеза, соль, зелень и перец по вкусу.*

Филе рыбы, картофель, морковь, огурец и яйца нарезать ломтиками. Капусту разобрать на соцветия. Ломтики рыбы выложить на середину блюда, полить частью майонеза. Вокруг уложить подготовленные овощи и яйца, посолить, поперчить, заправить оставшимся майонезом. Украсить кольцами помидоров и зеленью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ И ГРИБАМИ

➢ *200 г филе (без костей) скумбрии горячего копчения, 3 крупных картофелины, 4 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 2 свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченного базилика, 200 г густой сметаны.*

Отварной картофель, огурцы, копченую рыбу и лук мелко нарезать, смешать с грибами и зеленым луком, заправить сметаной. Салат посыпать измельченным базиликом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

➢ 300 г филе рыбы холодного копчения, 400 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г пастернака, 100 г репчатого лука, 2 шт. сладкого перца, 100 г консервированного горошка, 100 г сметаны, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса.

Лук нашинковать полукольцами, посолить, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и отставить на 15–20 минут.

Морковь и пастернак нашинковать тонкой соломкой и припустить на сковороде до мягкости, добавив немного воды, затем охладить. Капусту нашинковать тонкой соломкой, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Сладкий перец нарезать соломкой. Рыбу нарезать ломтиками, соединить с овощами, зеленым горошком и залить заправкой, которую приготовить, смешав сметану и соевый соус.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С МАКАРОНАМИ

➢ 300 г филе копченой рыбы, 200 г отварных макаронных изделий, 100 г кислых яблок, 100 г сельдерея, 100 г лука, 200 г майонеза, 20 г лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Копченую рыбу очистить, удалить кости и нарезать ломтиками. Холодные отварные макаронные изделия мелко нарезать. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Лук мелко нашинковать.

Все ингредиенты перемешать и залить майонезом. Заправить салат по вкусу солью и перцем. Перед подачей охладить 1,5–2 часа.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

➢ 1 средняя рыба горячего копчения, 2 средние вареные свеклы, 1 стакан нарезанного кубиками вареного сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка горчицы, соль.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками, соединить с измельченными кубиками вареной свеклой и сельдереем, заправить смесью из сметаны и горчицы. Все посолить и перемешать.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

➢ 300 г филе копченой трески, 3 отварные молодые картофелины, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г малосольных огурцов, 1 стебель лука-порея, $1^1/_2$ стакана майонеза, соль, сахар по вкусу, душистый перец.

Филе трески разделить на маленькие кусочки. Картофель и очищенные от кожуры малосольные огурцы нарезать кубиками, яйца — кружочками, лук измельчить. К майонезу добавить соль, сахар, душистый перец. Лук-порей порезать мелкими полосками. Нарезанные картофель и огурцы смешать с горошком. В салатник выложить слоями филе трески и овощи, заливая каждый слой майонезом.

СЕЛЬДЬ ОРИГИНАЛЬНАЯ

➢ 400 г сельди, 200 г сливочного масла, 500 г яблок, петрушка.

Филе сельди мелко порубить, добавить масло, протереть сквозь сито. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Все соединить и хорошо вымешать маленькой лопаточкой или ложкой. Подготов-

ленную массу выложить на селедочницу, придать форму рыбки. Украсить ломтиками очищенных яблок и веточками зелени петрушки. Приготовленную таким образом сельдь можно использовать для бутербродов.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ФАСОЛЬЮ

➢ 300 г филе копченой рыбы, 250 г консервированной фасоли, 300 г отварного картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 3 ст. ложки 6%-ного уксуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Фасоль отварную консервированную откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару. Отварной картофель нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, посолить и сбрызнуть уксусом. Филе рыбы нарезать ломтиками.

Ингредиенты в глубокой миске перемешать, заправить растительным маслом и уксусом. Салат поставить на 1,5–2 часа в холодильник. Перед подачей на стол салат украсить мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ХРЕНОМ

➢ 300 г филе копченой рыбы, 3 яйца, сваренных вкрутую, 200 г отварного картофеля, 3 ст. ложки тертого хрена, 150 г майонеза, листья зеленого салата, зелень соль, перец по вкусу.

Подготовить рыбу, очистив ее от костей и кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Вареные яйца и картофель очистить и нарезать кубиками. Корень хрена натереть на мелкой терке. На дно салатника уложить листья зеленого салата, затем слоями картофель, рыбу, хрен и яйца, посолить и поперчить.

Заправить салат майонезом, не перемешивая, и украсить мелко рубленной зеленью.

САЛАТ РЫБНЫЙ С СОУСОМ

➢ 200 г вареного филе рыбы, 100 г сыра твердых сортов, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, соль, перец, зелень укропа.

Филе рыбы, огурцы и помидоры нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко порубить.

Для сырного соуса 80 г тертого сыра тщательно перемешать с маслом и уксусом, добавить майонез, посолить.

Салат уложить слоями в глубокий салатник, смазывать каждый слой сырным соусом в следующем порядке: рыба, огурцы, лук, помидоры.

При подаче салат посыпать оставшимся сыром и зеленью.

САЛАТ-АССОРТИ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

➢ 300 г филе копченой рыбы, 200 г вареного картофеля, 200 г вареной моркови, 200 г вареной свеклы, 200 г соленого огурца, 200 г квашеной капусты, 200 г соленых грибов, 50 репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка орехов, 100 г растительного масла, 100 г майонеза, 1 яйцо, сваренное вкрутую, листья зеленого салата, зелень, соль, сахар и перец по вкусу.

Подготовить рыбу, удалив кости и кожу, нарезать небольшими ломтиками и уложить на середину большого плоского блюда, застеленного листьями зеленого салата. Нарезать картофель мелкими кубиками, посолить поперчить, слегка сбрызнуть растительным маслом и уложить небольшой горкой рядом с рыбой. Соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть растительным маслом и уложить горкой рядом с картофелем. Морковь на-

тереть на крупной терке, посолить, поперчить, смешать с измельченным зубком чеснока и майонезом, выложить на блюдо рядом с солеными огурцами. Квашеную капусту смешать с половиной нашинкованного репчатого лука, сбрызнуть растительным маслом и уложить горкой на блюде. Свеклу натереть на крупной терке, смешать с измельченными ядрами грецкого ореха и чесноком. В свеклу добавить майонез, соль, перец, все вместе перемешать и уложить горкой. Мелко нарезать соленые грибы, смешать с оставшимся репчатым луком, сбрызнуть растительным маслом и уложить горкой рядом с рыбой и другими овощами.

Украсить салат натертым яйцом и веточками зелени.

САЛАТ С РЫБОЙ И КРАБАМИ

➢ *200 г филе рыбы, 200 г мяса консервированных крабов или креветок, 200 г отварного картофеля, 100 г свежих помидоров, 200 г консервированных огурцов, 150 г листьев зеленого салата, 100 г майонеза, 100 г оливок без косточек, 1 лимон, зелень.*

Картофель и рыбу отварить и охладить. Огурцы, помидоры, картофель, рыбу и мясо крабов нарезать кубиками, зеленый салат — соломкой, оливки — колечками. Все смешать, заправить майонезом, украсить зеленью, лимоном и оливками.

САЛАТ РЫБНЫЙ ПО-ШОТЛАНДСКИ

➢ *500 г рыбы, 200 г отварного риса, 1 стакан майонеза, 500 г моченых, несладких яблок, 2 яйца, сваренных вкрутую, зелень петрушки или укропа, соль.*

Рыбу отварить, отделить филе от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть ломтиками, остальные — кубиками. Мелко порубить сваренные вкрутую яйца. Подготовленные продукты смешать с отварным рисом, посолить, заправить частью майонеза. Салат уложить горкой, полить остатками майонеза, украсить яблоками, нарезанными ломтиками, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ С КИЛЬКОЙ

➢ *100 г соленой очищенной кильки, 200 г отваренного картофеля, 100 г вареной моркови, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 1 ч. ложка каперсов, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 100 г майонеза, 100 г горошка консервированного, 100 г оливок без косточек, перец и соль по вкусу, листья зеленого салата.*

Картофель, морковь и 1 яйцо нарезать ломтиками, соединить с нарезанными помидорами, огурцами, каперсами, луком, зеленым горошком, оливками, майонезом, добавить соль, перец и перемешать.

Салат выложить горкой в салатник, сверху уложить кильку и украсить зеленым луком и мелко нарубленным яйцом.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

➢ *300 г филе копченой рыбы, 3 шт. болгарского красного перца, 200 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 3 яйца, сваренных вкрутую, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 100 г острого томатного соуса, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, листья зеленого салата, соль, перец по вкусу.*

Репчатый лук нарезать полукольцами, посолить, сбрызнуть уксусом. Болгарский сладкий перец, помидоры, огурцы и яйца нарезать кольцами. Рыбу очистить и нарезать тонкими ломтиками. На дно глубокого салатни-

ка уложить листья зеленого салата, затем слоями уложить все ингредиенты в следующей последовательности: репчатый лук, болгарский перец, рыба, помидоры, огурцы, яйца. Последний слой — нашинкованный зеленый лук, чеснок и зелень. Заправить салат соусом из растительного масла, острого томатного соуса, соли и перца. Перед подачей слегка охладить.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ И ЯБЛОК

➢ *400 г сельди, 400 г яблок, 100 г сливочного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г белого хлеба, 4 ст. ложки сливок, 600 г репчатого лука, уксус.*

Разделать сельдь, отделить от кожи и костей, замочить в подкисленной уксусом воде на 3–4 часа. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, хлеб замочить в сливках. Вымоченную сельдь пропустить через мясорубку или мелко порубить и смешать со сливочным маслом. Вареные яйца, белый хлеб, половину подготовленных яблок и лук мелко порубить или пропустить через мясорубку, соединить с селедкой, добавить сливки, уксус по вкусу, перемешать. Выложить на селедочницу. Украсить ломтиками яблока, зеленью, рублеными яйцами, кольцами лука.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ

➢ *800 г отварного картофеля, 300 г сельди, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, сваренное вкрутую, зелень, соль и перец по вкусу.*

Отварной картофель пропустить через мясорубку с сельдью и луком. Влить растительное масло, всыпать рубленую зелень, перемешать, скатать валик, положить на длинное блюдо, смазать майонезом и обсыпать рубленым яйцом и зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РИСОМ

➢ *1 жирная сельдь, 2 ст. ложки риса, 3 луковицы, 50 г салата, 3 яйца, сваренных вкрутую, 4 ст. ложки майонеза, укроп.*

Нарезать ровными кусочками филе слабосоленой, жирной сельди, лук — кольцами, залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Сварить рис в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца, салат, заправить майонезом и перемешать.

Положить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами, листиками салата, веточками укропа.

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

➢ *1 сельдь, 30 г соевых ростков, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого масла, соль и перец — по вкусу.*

Сельдь очистить, удалить кости, нарезать и смешать с соевыми ростками и сладким перцем. Из соевого масла, уксуса и перца приготовить соус и заправить им салат.

Сверху салат можно украсить маслинами и свежими соевыми ростками.

САЛАТ «АССОРТИ» ПО-ЛАТВИЙСКИ

➢ *80 г филе сельди, 160 г вареной свинины или говядины, 250 г вареного картофеля, 150 г соленых огурцов, 40 г яблок, 160 г сметаны, 2 вареных яйца, корень хрена, уксус, горчица.*

Свинину или говядину, картофель, огурцы, яблоки, филе сельди нарезают кубиками, заправляют сметаной, уксусом, столовой горчицей и натертым хреном. Салат украшают огурцами, яблоками и листьями салата.

СЕЛЬДЬ С ЯЙЦОМ (1-й вариант)

➢ *3 сельди, 1 бутылка молока, 3 яйца для панировки, 6 яиц для глазуньи, 1 стакан панировочных сухарей, 1 лимон, масло для жаренья.*

Сельди очистить от кожи, костей, головы и внутренностей. Полученное филе на ночь залить молоком. Перед приготовлением вынуть филе из молока, досуха вытереть чистой тряпочкой. Каждую половинку сельди разрезать поперек пополам, обвалять в разболтанных яйцах и в сухарях, поджарить в масле. На каждую порцию положить по ломтику лимона и по одной глазунье. Сейчас же подавать.

СЕЛЬДЬ С ЯЙЦОМ (2-й вариант)

➢ *2 сельди, 6–8 яиц, сваренных вкрутую, 2 луковицы, 2 ст. ложка майонеза.*

Разрезать яйца на половинки, срезать снизу немного белка, чтобы яйца ровно лежали на тарелке. На каждую половинку поперек положить кусочек очищенной от костей сельди, на кусочки сельди положить немного майонеза, а на яйца — колечки лука так, чтобы кусочек сельди находился внутри колечка лука.

Примечание. Вместо репчатого лука можно использовать зеленый лук; края яиц выложить зелеными веночками из мелко рубленного зеленого лука.

ФОРШМАК С ОРЕХАМИ

➢ *250 г сельди, 70 г яблок, 50 г репчатого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.*

Сельдь вымочить в молоке или в воде 2–3 часа, очистить от костей и пропустить через мясорубку вместе с 1

яйцом, луком, очищенными от кожуры и сердцевины яблоками и толчеными ядрами орехов. Массу заправить майонезом, выложить в селедочницу в виде рыбы, приставить к одному концу голову сельди, к другому — хвост. Сверху посыпать рубленым яйцом

СЕЛЬДЬ ПОД «ШУБОЙ»

➢ *1 крупная слабосоленая сельдь, 1 яблоко, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 луковица, 3 вареные картофелины, 1 небольшая вареная свекла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан густого майонеза.*

Подготовленную селедку промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатницы, полить оливковым маслом. Сверху положить мелко нарезанные лук и яйца. Следующий слой состоит из тертого яблока, его нужно немного смазать майонезом. Затем следует слой натертого на терке вареного картофеля, тоже слегка политого майонезом, последний слой — натертая вареная свекла. Сверху все обильно полить майонезом. Держать в прохладном месте.

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ ИЛИ ДРУГОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ

➢ *300 г филе соленой красной рыбы, 100 г вареного картофеля, 100 г вареной цветной капусты, 2 свежих огурца, 2 помидора, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, 1 ст. ложка острого томатного соуса, зелень, соль и перец по вкусу, листья зеленого салата.*

Рыбу предварительно нарезать тонкими ломтиками и залить молоком на 15 минут.

Картофель, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Слить молоко и слегка обсушить кусочки рыбного филе, затем добавить их к овощам. Разобрать на соцве-

тия цветную капусту и положить в салат. Добавить консервированный зеленый горошек. Заправить майонезом, смешанным с острым томатным соусом, солью и перцем.

Глубокое блюдо застелить листьями зеленого салата и выложить горкой подготовленные компоненты. Полить майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И РАКОВ

> *500 г рыбы, 20 шт. раков, 500 г зеленого салата, 8 яиц, сваренных вкрутую, 400 г майонеза, 500 г свежих огурцов, 1 ст. ложка сахара, соль и перец по вкусу.*

Рыбу, раков и яйца отварить и очистить. Нарезать рыбу крупными кубиками, яйца разделить на четвертинки, раковые шейки и мясо клешней оставить целыми. Огурцы нарезать лапшой, так же нарезать листья вымытого и обсушенного салата. Салат и огурцы заправить майонезом, хорошо перемешать и уложить вперемежку с рыбой, яйцами и раками. Залить майонезом, смешанным с сахаром. Сверху украсить салат раковыми шейками, кружочками вареных яиц и листьями зеленого салата.

САЛАТ СО ШПРОТАМИ (1-й вариант)

> *100 г консервов из шпротов, 200 г свежих помидоров, 200 г отварного картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка готовой столовой горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 яйца, сваренных вкрутую, листья зеленого салата, соль, перец и зелень по вкусу.*

Лук нарезать тонкими кольцами и замариновать в смеси лимонного сока и соли. Отварной картофель нарезать небольшими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать тонкими кружочками.

На дно глубокого блюда положить листья зеленого салата. На листья слоями уложить картофель и кружочки помидоров, посолить и поперчить каждый слой. Сверху уложить слой лука и шпроты, предварительно удалив хвостики.

Масло от консервов смешать с готовой столовой горчицей и лимонным соком. Полить салат заправкой и украсить нарезанными кольцами яйцами и веточками зелени.

САЛАТ СО ШПРОТАМИ (2-й вариант)

> *100 г консервов из шпротов, 3 яйца, сваренных вкрутую, 200 г вареного картофеля, 100 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.*

Измельчить яйца. Нарезать небольшими ломтиками картофель. Шпроты вынуть из банки и осторожно порезать на 3—4 части, хвостики удалить. Яйца и картофель смешать в салатнике, сверху выложить рыбу и заправить соусом. Соус приготовить из смеси майонеза, масла от консервов, соли и перца.

Салат охладить, перед подачей украсить мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

> *250 г консервированной рыбы (сайры, горбуши, лосося), 6 яиц, сваренных вкрутую, 200 г отварной моркови, 250 г твердого сыра, 250 г майонеза, 100 г лука зеленого, зелень, соль и перец по вкусу.*

Морковь предварительно сварить и охладить, натереть на крупной терке. Яйца сварить, очистить и отделить белок от желтка, отдельно натереть на мелкой терке. Сыр натереть на мелкой терке. Лук мелко порезать. Рыбу выложить в миску, удалить крупные хрящевые кости, разломить на мелкие кусочки, добавить лук, масло от консервов и перемешать.

В глубокий салатник выложить слой рыбы с луком, на него слой тертого яичного белка, затем слой тертой моркови, сверху — слой тертого сыра. Все слои промазывать майонезом, посолить, поперчить. Залить все майонезом и посыпать тертым яичным желтком.

Салат охладить в холодильнике 2 часа, перед подачей украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ГОРБУШИ

> *Банка консервированной горбуши, 200 г моркови, 150 г твердого сыра, 50 г репчатого лука, 4 яйца, сваренных вкрутую, 1 лимон, 250 г майонеза, зелень и перец по вкусу.*

Морковь и сыр потереть на терке, яйца, лук и лимон (обязательно с кожурой) порезать мелкими кусочками. Размять горбушу, удалить кости. Все ингредиенты сложить в салатник, залить майонезом, перемешать. Сверху салат украсить веточками зелени.

САЛАТ РЫБНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

> *1 банка морской капусты, 2–3 яблока, 200 г крабового мяса, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки меда.*

Выложить морскую капусту в миску, добавить натертые на терке яблоки, ошпаренный кипятком изюм и мелко нарезанное крабовое мясо. В миске поменьше смешать мед со сметаной. Этим соусом заправить салат и перемешать.

Для украшения измельчить 3 сильно замороженные крабовые палочки. Украсить салат порезанными яблоками и крабовыми палочками.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

> *800 г рыбного филе (трески, серебристого хека), по 2 ст. ложки муки, сметаны, растительного масла, 2 луковицы, 4 яблока, зелень, специи, соль, сахар, уксус по вкусу.*

Рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20–30 минут на холоде. Затем добавить измельченный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

> *200 г кильки, 1 корень сельдерея, 1 соленый кабачок, луковица, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1/2 стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан сметаны, зеленый лук, соевый соус.*

Отваренный сельдерей, яйца и огурец нарезать кубиками, репчатый лук мелко нарубить, филе кильки нарезать кусочками. Добавить в сметану соевый соус, залить приготовленные продукты и осторожно переложить. Украсить килькой, яйцом и зеленью.

САЛАТ РЫБНЫЙ

> *400 г рыбы, 4 яйца, сваренных вкрутую, 3 луковицы, 1/2 стакана тертого сыра твердых сортов, $1^1/_2$ стакана майонеза со сметаной, 8–10 зерен граната, 3–4 веточки зелени.*

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, припустить, охладить, очистить и нарезать на кусочки. Вареные яйца и репчатый лук мелко порубить, соединить с рыбой, тертым сыром, заправить майонезом со сметаной и все перемешать. Украсить салат зернами граната и зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ «НЕЖНЫЙ»

> *250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 луковица, 2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.*

Малокостную (щука, судак и т. п.) рыбу отварить в небольшом количестве воды, охладить, удалить кости и нарезать филе кусочками.

Огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы.

Салат посолить, поперчить, заправить ложечкой готовой горчицы и майонезом по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

> *300 г отварного филе рыбы, 200 г маринованных грибов, 1 луковица, 3 отварные картофелины, 1 вареный корень сельдерея, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. ложка майонеза, соевый соус, сахар по вкусу.*

Рыбу, грибы, картофель и сельдерей нарезать кубиками, лук измельчить. К сметане добавить майонез, соевый соус и немного сахара. Этой смесью залить подготовленные продукты и все перемешать.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ (1-й вариант)

> *300 г рыбы, 50 г уксуса, 4 дольки чеснока, 200 г редьки, 100 г моркови, соль.*

Кусочки сырой морской рыбы залить уксусом, добавить перец, соль, чеснок, мелко нарезанные морковь и редьку. Через 20 минут блюдо готово!

На стол салат можно подавать, украсив его зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ (2-й вариант)

> *250 г рыбы (судака, щуки, осетрины), 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 1 помидор, соль по вкусу.*

Сварить и охладить рыбу, аккуратно нарезать небольшими кусочками.

Вареный картофель и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками. Листики хорошо промытого и обсушенного салата нарезать на 3–4 части каждый. Сложить все на широкое блюдо, посолить, добавить соус-майонез, перемешать как следует и переложить в салатник в виде горки.

Для украшения салата в центре поместить кустик зелени, по краям обложить дольками помидоров и ломтиками огурцов. В таком виде салат подавать на стол.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ

> *75 г филе сельди, 40 г картофеля, 25 г свежих или соленых огурцов, 25 г моркови, 30 г яблок, 15 г лука репчатого, 1 яйцо, 15 г салата зеленого, 45 г майонеза, 2 г горчицы, 3 г 3%-ного уксуса, соль и перец по вкусу.*

Вареные морковь и картофель, свежие или консервированные огурцы, яблоки и филе сельди нарезать ломтиками (три-четыре кусочка сельди оставить для украшения), репчатый лук нашинковать. Полученную массу смешать, заправить майонезом; для вкуса добавить столовую горчицу, соль, перец и уксус.

Салат положить в овальный глубокий салатник горкой, по краям поместить голову и хвост сельди, на середину уложить кусочки сельди и украсить дольками вареных яиц, ломтиками яблок, листьями салата. Блюдо можно также украсить крабами (5–6 г). На поверхности салата можно сделать сетку из майонеза.

ВИНЕГРЕТ ИЗ РЫБЫ

> *700 г рыбы, 300 г отварной свеклы, 200 г отварного картофеля, 300 г соленых огурцов, 300 г свежих огурцов, 100 г маринованных грибов, 100 г маслин без косточек, 250 г майонеза, 100 г растительного масла, 50 г лимонного сока, зелень, соль и перец по вкусу.*
Для соуса: 2 ч ложки сухой горчицы, 2 ч. ложки сахара, 150 г оливкового масла, уксус по вкусу.

Освободить филе рыбы от костей и кожи, нарезать тонкими широкими ломтиками, уложить на эмалированный противень, политый маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и запечь в духовке.

Сварить свеклу и картофель, остудить, нарезать ровными кружками, а затем длинными ровными полосками. Обрезки порезать на мелкие кубики, добавить к ним так же нарезанные, очищенные от кожицы соленые и свежие огурцы. Мелко рубленные овощи заправить соусом: горчицу, соль, сахар растереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. ложке, втереть все оливковое масло, влить уксус по вкусу. Заправленные овощи положить на длинное блюдо в виде валика. Смазать его майонезом, сверху поперек разложить рядами рыбу, нарезанную свеклу, картофель, соленые и свежие огурцы, грибы и маслины. Смазать снова майонезом так, чтобы не было видно продуктов. Посыпать сверху рубленой зеленью и держать до подачи на холоде.

СЕЛЬДЬ В СОЕВОМ СОУСЕ

> *500 г сельди иваси, 100 г зеленого стручкового перца, 100 г соевого соуса, 10 г столового уксуса, 20 г сахарного песка, 10 г имбиря, 10 шт. лаврового листа.*

Сельдь иваси тщательно обработать. Соевый соус смешать с сахарным песком и прокипятить, затем в этом

соусе сварить сельдь иваси (можно целиком, а можно — разрезав на куски). Положить зеленый стручковый перец. Продолжая варить на слабом огне, добавить раздавленный имбирь, столовый уксус, лавровый лист. Кипятить до тех пор, пока вся жидкость не испарится.

ХВЕ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ С РЕДЬКОЙ

> *300 г филе рыбы, 50 г красного перца, 10 г моркови, 10 г столового уксуса, 10 г сахарного песка, 10 г оливкового масла, 1 г кунжута, 10 г водки, 5 г чеснока, 50 г редьки, лимонный сок.*

Рыбное филе разделать на полосочки 4 см длиной и 0,5 см шириной, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в тарелку, заправить уксусом и оставить на 1 час.

Редьку натереть на терке, заправить оливковым маслом, красным перцем, чесноком, можно добавить чайную ложку водки и 1 кубик концентрированного бульона. Все это смешать с рыбой и сбрызнуть лимонным соком. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

> *1 банка натуральных консервов из сельди иваси, скумбрии или сайры, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 дольки чеснока, 1/2 лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.*

Кусочки рыбы измельчить, соединить с нарубленными яйцами, зеленым горошком, зеленью, заправить заливкой из рыбных консервов. Полученную массу выложить в салатник, посыпать рубленым чесноком, оформить ломтиками лимона и мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

➢ *400 г рыбы, 5 молодых картофелин, 200 г маринованного перца, 1 стакан майонеза, 4 яйца, сваренных вкрутую, соль, укроп, перец.*

Вареную рыбу нарезать кусками. Отварной молодой картофель и яйца нарезать кубиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой. Перемешать с рыбой, слегка посолить и заправить майонезом. Осторожно перемешать. Сложить горкой в салатник, украсить веточками укропа, кружочками красного перца, дольками яйца.

САЛАТ ИЗ КИЛЬКИ

➢ *200 г кильки, 1 корень сельдерея, 1 соленый кабачок, 1 луковица, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1/2 стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан сметаны, зеленый лук, соевый соус.*

Отваренный сельдерей, яйца и огурец нарезать кубиками, репчатый лук мелко нарубить, филе кильки нарезать кусочками. Добавить в сметану соевый соус, залить приготовленные продукты и осторожно переложить. Украсить килькой, яйцом и зеленью.

САЛАТ РЫБНЫЙ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

➢ *300 г филе жареной рыбы, 2 плавленых сырка «Дружба», 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 яйца, сваренных вкрутую, 1/2 стакана майонеза или сметаны.*

Сыр натереть на терке, рыбу нарезать небольшими кубиками. Сыр и рыбу смешать с луком и заправить. Салат оформить дольками яйца и посыпать луком.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

➢ *1 банка консервов, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 50 г измельченных орехов, 1/2 банки майонеза, лимонный сок.*

Рыбу нарезать кусочками, орехи порубить, сельдерей натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ

➢ *1 банка консервированного лосося, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 1/2 банки майонеза, соль.*

Лук мелко порубить и ошпарить кипятком. Рис вымыть и сварить до готовности. Как следует перемешать остывший рис, лук, лосось и майонез, посолить по вкусу и охладить.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С КАБАЧКАМИ

➢ *250 г консервированной рыбы, 400 г отварных кабачков, 200 г свежих помидоров, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 50 г лимонного сока, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 50 г маслин, соль и перец по вкусу, зелень.*

Консервированную в масле рыбу разделить на небольшие ломтики, вынуть хрящевые кости. Лук нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Измельченный чеснок перетереть с солью и перцем. Помидоры нарезать дольками, кабачки нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать и уложить горкой в салатник. Приго-

товить смесь из растительного масла, лимонного сока, масла от консервированной рыбы, соли и перца. Заправить салат смесью и украсить яйцом, порезанным кольцами, маслинами и зеленью.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

➢ *1 сельдь, 2–3 картофелины, 2–3 огурца, 1 свекла, 1 яйцо, 150 г майонеза, 1 морковь, зеленый салат, уксус, соль по вкусу.*

Сельдь вымочить, очистить от кожи и костей. Вареные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками, заправить майонезом, уксусом, перемешать и выложить горкой в салатник. Сверху положить кусочки сельди. Украсить дольками и кружочками сваренного вкрутую яйца, листьями зеленого салата.

Вместо сельди можно использовать салаку, кильку, хамсу.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И МЯСА

➢ *300 г отварной рыбы, 300 г отварного мяса, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 200 г отварной свеклы, 200 г соленого огурца, 500 г отварного картофеля, 100 г жареных грибов, 100 г квашеной капусты, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г маслин, 1 лимон.*

Для заправки: *100 г растительного масла, 2 ст. ложки готовой столовой горчицы, соль, сахар и перец по вкусу.*

Все ингредиенты нарезать мелкими кубиками. Из половины лимона выдавить сок, а вторую половину и яйцо нарезать кольцами для украшения салата. Приготовить заправку, тщательно перемешав растительное масло, лимонный сок, столовую горчицу, сахар, соль и перец. Залить салат заправкой и хорошо перемешать. Выложить в салатник и украсить кольцами яйца и лимона.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОГО СУДАКА

➢ *300 г рыбы, 300 г отварного картофеля, 200 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука, 150 г яблок, 100 г майонеза, 50 г лимонного сока, зелень, соль и перец по вкусу.*

Филе судака очистить от костей, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до готовности, затем сбрызнуть лимонным соком, посыпать зеленью и охладить. Затем нарезать ломтиками, добавить нарезанные кубиками лук, отварной картофель, яблоки. Сельдерей натереть на терке и добавить к салату. Все перемешать, сбрызнуть лимонным соком и заправить майонезом.

Украсить салат кольцами вареного яйца и зеленью. Перед подачей на стол салат охладить.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ

➢ *400 г филе морской рыбы, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 3 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 100 г майонеза, 100 г репчатого лука, 50 г лимонного сока, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Филе рыбы очистить от костей, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до готовности, охладить. Картофель очистить, нарезать соломкой, посолить и обжарить во фритюре до готовности, охладить. Лук замариновать с солью и лимонным соком на 15 минут. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Яйца натереть на мелкой терке. В глубокое блюдо уложить листья зеленого салата, затем все ингредиенты слоями в следующей последовательности: рыба, лук, картофель, соленые огурцы, яйца. Смешать майонез и острый томатный соус и залить салат, не перемешивая. Этот салат не требует охлаждения.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

➢ 500 г морской рыбы пряного посола, 400 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 100 г рубленой зелени лука, 50 г маслин без косточек, 50 г лимонного сока, 50 г оливкового масла, зелень и перец по вкусу.

Соленую рыбу (ставрида, скумбрия) очистить от костей и кожицы, нарезать ломтиками. Отварной картофель нарезать кружочками и уложить на дно салатника, сверху уложить филе рыбы, засыпать рубленой зеленью лука. Смешать растительное масло, лимонный сок и перец. Морковь нарезать кружочками. Украсить салат кружочками моркови, маслинами и полить салат заправкой, не перемешивая.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ С ФАСОЛЬЮ

➢ 200 г соленой рыбы, 250 г отварной фасоли, 200 г репчатого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г оливкового масла, 50 г лимонного сока, 50 г маслин без косточек, 3 ст. ложки острого томатного соуса, зелень кинзы и укропа, соль и перец по вкусу.

Рыбу пряного посола мойву или ставриду очистить, освободить от костей, мелко порубить, сбрызнуть лимонным соком, смешать с половиной мелко рубленного лука и укропом, дать постоять в холодильнике 2–3 часа.

Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости, затем немного размять ложкой. Смешать фасоль, рыбу, лук, рубленую зелень кинзы и укропа.

Приготовить заправку, смешав вместе оливковое масло, лимонный сок, острый томатный соус, соль, перец и маринад, в котором замачивалась рыба. Заправить салат заправкой и хорошо перемешать.

В глубокое блюдо выложить салат, посыпать тертыми яйцами и украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ

➢ 200 г красной соленой рыбы, 3 яйца, сваренных вкрутую, 200 г отварного риса, 100 г соленых грибов, 100 г рубленой зелени лука, 50 г майонеза, 50 г острого томатного соуса, красный перец по вкусу.

Рис отварить в большом количестве воды до готовности, промыть и отцедить. Рыбу нарезать небольшими ломтиками и залить молоком на 30 минут, затем отцедить и обсушить. Яйца и грибы нарезать кубиками, добавить рыбу, рис и рубленую зелень лука. Смешать майонез и острый томатный соус. Залить заправкой салат, поперчить и перемешать, подавать охлажденным.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

➢ 300–400 г рыбы (ставриды, сардины, минтая и др.), 1 свекла, 1 морковь, 2 картофелины, 1–2 соленых огурца, 100 г майонеза, соль, перец черный молотый по вкусу.

Сваренные и очищенные морковь, свеклу, картофель нарезать кубиками, а огурцы — дольками. Рыбу отварить в небольшом количестве воды с пряностями, затем охладить и нарезать маленькими кусочками. Подготовленную рыбу и овощи перемешать с солью, перцем, мелко нарезанной зеленью и заправить майонезом.

САЛАТ С ТРЕСКОЙ

➢ 250 г вареной трески, 200 г отварного картофеля, 100 г свежего огурца, 100 г хрена, 100 г майонеза, 2 ч. ложки уксуса или лимонного сока, зеленый лук, зелень петрушки.

Вареную холодную треску нарезать кусочками. Картофель и огурцы нарезать соломкой или кружочками. Для приготовления соуса хрен натереть на мелкой терке, сме-

шать с майонезом, солью и уксусом. Смешать приготовленный соус с рыбой, картофелем и огурцами. Переложить готовый салат в салатник, посыпать зеленым луком, украсить веточками петрушки.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАНЕ

➢ *200 г сельди, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 200 г сметаны, 500 г молока, зелень, соль, сахар и уксус по вкусу.*

Очистить сельдь, освободить от костей, залить молоком на 3–4 часа. Очистить сельдь от приставшего молока, обсушить, порезать поперек и уложить в глубокий салатник. Репчатый лук мелко порезать, яблоки натереть на крупной терке и соединить все со сметаной, добавить уксус, сахар и соль по вкусу. Хорошо размешать и залить этой смесью приготовленную сельдь.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С РЕДЬКОЙ

➢ *400 г филе морской рыбы, 150 г репчатого лука, 200 г редьки, 100 г майонеза, 50 г лимонного сока, 2 лаврового листа, 4 шт. гвоздики, 5 шт. горошин душистого перца, соль и перец по вкусу.*

Рыбу отварить в небольшом количестве воды, добавив соль, лавровый лист, душистый перец и гвоздику, отцедить и охладить. Нарезать рыбу небольшими ломтиками, удалить кости. Репчатый лук нашинковать, слегка перетереть, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Редьку очистить и натереть на крупной терке.

Приготовить заправку из смеси майонеза, лимонного сока, соли и перца.

Перемешать все ингредиенты, полить заправкой и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол можно украсить кольцами лимона и зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ

➢ *1 кг рыбы, 600 г помидоров, 100 г растительного масла, 400 г майонеза, 2 ст. ложки сахара, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки уксуса, зелень, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очистить, освободить от костей, нарезать небольшими ломтиками и обжарить в растительном масле. Горячие ломтики жареной рыбы сбрызнуть уксусом и остудить. Помидоры нарезать поперек тонкими кружками. Разложить в салатнике кружки помидоров, колечки лука, ломтики рыбы, снова помидоры и т. д. Все залить майонезом, размешанным с сахаром, сверху засыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ГРИБАМИ

➢ *500 г сельди, 200 г помидоров, 250 г маринованных грибов, 200 г репчатого лука, 500 г молока, 200 г майонеза, соль и перец по вкусу, зелень.*

Филе сельди очистить от костей, мелко порезать и замочить в молоке на 2–3 часа. Лук нарезать кольцами, положить в дуршлаг и облать кипятком. Грибы нарезать тонкими ломтиками. Свежие помидоры нарезать тонкими ломтиками. Филе рыбы отцедить, обсушить и смешать с остальными ингредиентами.

Приготовить заправку из майонеза, соли и перца. Переложить продукты в салатник и залить заправкой, перемешать и украсить зеленью.

СЕЛЬДЬ С ОВОЩАМИ И МАЙОНЕЗОМ

➢ *400 г сельди, 300 г свеклы, 100 г репчатого лука, 200 г майонеза.*

Сельдь очистить, удалить хребтовую кость и мелкие косточки, нарезать ломтиками. Отварную свеклу очис-

тить, нарезать тонкими полукружьями. Лук нарезать тонкими кружками, разобрать на кольца.

Селедочницу выложить одним слоем ломтиков свеклы, сверху положить нарезанный лук, на него кусочки сельди. Сверху снова положить ломтики свеклы, засыпать все кольцами лука и залить майонезом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ЯБЛОКАМИ

> *300 г отварной рыбы, 100 г яблок, 100 г свежих огурцов, 150 г свежих помидоров, 50 г лимонного сока, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 2 ст. ложки готовой столовой горчицы, соль и перец по вкусу, зелень, листья зеленого салата.*

Филе отварной рыбы нарезать небольшими ломтиками, удалить кости. Лук нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Огурцы, помидоры нарезать кольцами. Приготовить заправку из смеси майонеза, сметаны, лимонного сока, горчицы, соли и перца.

В глубокое блюдо положить листья зеленого салата, затем слоями уложить ингредиенты в такой последовательности: рыба, лук, огурцы, помидоры. Полить заправкой, не перемешивая. Украсить салат веточками зелени.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ХРЕНОМ

> *200 г натуральных рыбных консервов, 50 г тертого корня хрена, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.*

Консервированную рыбу разломить на небольшие кусочки, убрать хрящевые кости. Яйца мелко порубить и смешать с рыбой. Приготовить заправку из тертого хрена, майонеза, лимонного сока, соли и перца. Залить рыбу заправкой и посыпать нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОРЕХАМИ

> *250 г консервированной рыбы, 1 зубчик чеснока, 50 г орехов, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу, зелень.*

Консервированную рыбу разломить на небольшие кусочки, хрящевые кости убрать. Ядра грецких орехов измельчить.

Приготовить заправку: чеснок потолочь с небольшим количеством соли и перца и смешать с маслом от консервированной рыбы.

Рыбу выложить в салатник сбрызнуть лимонным соком, полить заправкой и посыпать толчеными ядрами грецких орехов. Украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

> *250 г консервированной рыбы, 200 г стручковой фасоли, 50 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г маслин, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка готовой столовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Стручки фасоли очистить от прожилок, нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде, отцедить и охладить. Репчатый лук нарезать кольцами, положить в дуршлаг и обдать кипятком. Помидоры нарезать тонкими кольцами. Рыбу размять вилкой.

Чеснок растолочь с солью, добавить растительное масло, масло от консервированной рыбы, перец и горчицу, все растереть — заправка готова.

На дно салатника уложить листья зеленого салата, смешать ингредиенты салата и выложить горкой, залить заправкой, не перемешивая. Яйца нарезать кольцами, уложить сверху салата, на каждое кольцо положить по маслине.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

➢ 250 г консервированной рыбы в томатном соусе, 200 г отварного риса, 200 г свежих помидоров, 100 г красного сладкого перца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г лимонного сока, 50 г острого томатного соуса, 2 зубчика чеснока, соль, сахар, перец по вкусу, веточки базилика.

Отварить рис, промыть, откинуть на дуршлаг. Консервированную рыбу разделить на небольшие кусочки. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Перец разрезать на четыре части, удалить семена и нарезать тонкой соломкой.

Приготовить заправку. Лук мелко нарезать и прожарить на растительном масле до прозрачности, добавить острый томатный соус, соль, сахар, перец и лимонный сок, потушить 2—3 минуты, вылить соус от консервированной рыбы, охладить.

Смешать все ингредиенты салата, уложить в салатник, добавить мелко нарезанный базилик и залить заправкой, не перемешивая. Салат подавать на стол охлажденным и украсить веточками базилика.

ХВЕ ИЗ МИНТАЯ С РЕДЬКОЙ

➢ 1 кг минтая, 200 г редьки, 50 г крахмала, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ч. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка сахарного песка, 2 ч. ложки соли, 2 зубчика чеснока.

Рыбу чисто разделать, отрезать головы, разрезать вдоль и удалить кости. Нарезать на куски. Налить в кастрюлю воды и вскипятить. Кусочки минтая обвалять в крахмале, положить в кипящую воду, которую сразу же слить, стряхнуть воду с рыбы. Редьку тонко нашинковать, посолить,

добавить уксус, сахарный песок, нашинкованный лук, измельченный чеснок, соль, все перемешать. Равномерно выложить ее на тарелку, а сверху положить рыбу. При подаче полить соевым соусом.

ХВЕ ИЗ МИНТАЯ

➢ 1 кг минтая, 200 г столового уксуса, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, красный молотый перец, молотый кунжут, соль.

Рыбу разделать и промыть. Отделить мясо от кожи и нарезать на кусочки. Полить их уксусом и оставить на 1 час. Когда рыба размякнет, удалить влагу, слегка отжав ее руками. Добавить соевый соус, красный молотый перец, нашинкованный лук, сахарный песок, толченый с солью чеснок, кунжут, тщательно перемешать и выложить на тарелку

САЛАТ ИЗ СТАВРИДЫ

➢ 500 г ставриды, выпотрошенные и очищенные от костей, 2 шт. салата-латука, 100 г оливкового масла, 300 г кабачка, 200 г помидоров, винный уксус, кервель, соль, черный молотый перец.

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кружочками, обжарить со 100 г оливкового масла, отцедить. Очистить, промыть и обсушить латук. Помидоры очистить от семян и нарезать небольшими кубиками. Рыбу нарезать небольшими кусочками, поместить на 3 минуты на водяную баню. В миске приготовить соус из 8 столовых ложек оливкового масла, 2 столовых ложек винного уксуса, корейской соли и перца. Латук разложить по тарелкам, на него — кружочки кабачков, рыбу, кубики помидоров, посыпать мелко нарезанным кервелем, полить приготовленным соусом и тут же подавать к столу.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С РЫБОЙ

➢ 1 стакан рубленых листьев крапивы, 200 г филе рыбы, 30 г сыра твердого, 100 г моркови, 50 г грецких орехов, 100 г помидоров, 3 ст. ложки зелени петрушки, соль по вкусу, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны.

Листья крапивы тщательно промять и мелко порубить. Филе рыбы отварить и охладить. Сыр потереть на крупной терке. Помидор нарезать кубиками, морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке, грецкие орехи мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль и заправить майонезом со сметаной.

РЫБНЫЙ САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

➢ 250 г рыбных консервов в томате, 200 г жареного рыбного филе, 200 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г томата-пюре, 100 г растительного масла, 50 г лимонного сока, 2 зубчика чеснока.

Консервированную рыбу разделить на небольшие куски, жареную рыбу порезать. Лук нашинковать, бланшировать. Приготовить маринад из растительного масла и лимонного сока, смешать его с луком, нарезанными огурцами, томатом-пюре, мелко нарубленным чесноком и соусом от консервированной рыбы. Этой смесью залить куски рыбы.

РЫБНО-ЧЕСНОЧНЫЙ САЛАТ

➢ 100 г молодого чеснока, 700 г филе рыбы, 3 ст. ложки муки, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 250 г воды, 1/2 ч. ложки сахара, соль и перец по вкусу, зелень укропа.

Подготовленную рыбу очистить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле. Уксус с водой, солью и сахаром довести до кипения. Очищенный и промытый молодой чеснок нарезать кусками длиной 2—3 см и опустить в кипящий маринад. Снова довести до кипения, затем снять с огня и охладить. В холодный маринад положить мелко нарезанную зелень укропа и куски жареной рыбы.

РЫБА ХЕ ПО-КОРЕЙСКИ

➢ 300 г филе рыбы, 300 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка кориандра молотого, 1 ст. ложка красного перца, обжаренного на масле, 2 ст. ложки сахара, $1^1/_2$ ст. ложки уксусной эссенции, петрушка, укроп, соевый соус.

Для этого блюда хорошо подходит малокостная рыба — судак, форель, сазан, горбуша. Рыбу почистить, выпотрошить, отделить филе, нарезать кубиками. Залить филе уксусной эссенцией, выложив в эмалированную или стеклянную посуду, плотно закрыть емкость и мариновать 2 часа. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко порубить. Заправить рыбу смесью лука, чеснока, кориандра, черного и красного перца (по вкусу), сахара и зелени.

САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ (1-й вариант)

➢ *200 г филе кальмаров, 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г риса, 100 г консервированной кукурузы, зелень укропа, соль, перец, 1/2 сметаны, 2 ст. ложки майонеза.*

Рис отварить, остудить. Кальмары отварить в течение 3—5 минут (не дольше!), нарезать лапшой. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмаром, яйцами и кукурузой. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко порубленный укроп, залить этой смесью продукты и все перемешать.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ (2-й вариант)

➢ *300 г кальмаров, 150 г крабовых палочек, 150 г белокочанной капусты, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки икры лососевой, 4 ст. ложки майонеза, сахар и соль по вкусу, листья зеленого салата.*

Отваренных или консервированных кальмаров нарезать соломкой, соединить с нашинкованными крабовыми палочками и капустой. Заправить солью, сахаром и майонезом. Яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желток и наполнить икрой. Желтки растереть и добавить в салат. Подавать салат на блюде, выстланном листьями салата, украсить половинками яиц, наполненных икрой.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ КРЕВЕТОК

➢ *150 г креветок, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1/2 банки майонеза, зелень.*

Картофель и морковь отварить, охладить, нарезать ломтиками. Добавить мясо креветок, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидор и огурец. Заправить майонезом, перемешать. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ РИСОВЫЙ С МЯСОМ КРЕВЕТОК

➢ *150 г мяса креветок, 1 стакан отварного риса, 1/2 стакана консервированного горошка, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1/2 банки майонеза.*

Сварить рис, добавить в него мясо креветок, зеленый горошек, нарезанное яйцо, заправить майонезом, добавить соль, перец по вкусу и осторожно перемешать.

САЛАТ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА

➢ *1 банка морской капусты, 2—3 яблока, 200 г крабового мяса, 1 стакан сметаны, 1/2 изюма, 2 ст. ложки меда.*

Выложить морскую капусту в миску, добавить натертые на терке яблоки, ошпаренный кипятком изюм и мелко нарезанное крабовое мясо. В миске поменьше смешать мед со сметаной. Этим соусом заправить салат и перемешать.

Для украшения измельчить 3 сильно замороженные крабовые палочки. Украсить салат порезанными яблоками и крабовыми палочками.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

➢ 200 г отварного картофеля, 200 г консервированной морской капусты, 100 г репчатого лука, 150 г белокочанной квашеной капусты, 50 г растительного масла, соль, зелень петрушки.

Морскую и белокочанную капусту мелко порубить и смешать. Картофель нарезать ломтиками. Лук нашинковать соломкой. Подготовленные компоненты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать. Посыпать салат рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

➢ 400 г филе кальмаров, 4 яйца, сваренных вкрутую, 2—3 луковицы, 1/2 стакана майонеза, зелень, соевый соус.

Филе кальмаров отварить в течение 3—5 минут, нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, рубленым яйцами, заправить майонезом и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом, добавить по вкусу соевый соус и оформить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

➢ 200 г мяса осьминога или каракатицы, 400 г мидий, 400 г креветок, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки белого вина, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 стебель лука-порея, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Мясо осьминога нарезать небольшими кусочками и обжаривать на части масла 15 минут на среднем огне. Мидий промыть. Воду довести до кипения, влить вино и положить мидий, варить, пока створки раковин не раскроются. Извлечь мякоть из раковин. Креветки промыть, очистить и жарить на оставшемся масле вместе с измельченным чесноком и петрушкой до готовности. Перед подачей выложить морепродукты на большое блюдо отдельными горками, посолить, поперчить, полить лимонным соком и оставшимся маслом, сверху посыпать нарезанным кольцами репчатым луком.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ И МОРКОВЬЮ

➢ 400 г филе кальмаров, 1/2 стакана отваренного рассыпчатого риса, 2 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, 1 пучок зелени, соль и специи по вкусу.

Филе очищенного кальмара отварить в течение 3—5 минут, охладить, нашинковать соломкой, соединить с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, отварным, рассыпчатым рисом, заправить майонезом и все осторожно перемешать. При подаче украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РЕДЬКОЙ

➢ 200 г кальмаров, 1 небольшая редька, 1—2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки уксуса, 1 луковица, соль, зелень.

Редьку промыть, очистить и натереть на крупной терке, затем заправить маслом, солью и уксусом.

Кальмары очистить и сварить в кипящей, хорошо подсоленной воде (3—5 минут), охладить, нашинковать соломкой. Перемешать с подготовленной редькой, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РАКОВ

➢ *40–50 раков, 100 г масла, 100 г сметаны, 200 г риса, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан панировочных сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени базилика, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Для фарша 70 г масла растереть с желтками и солью, добавить сухари, мясо из клешней, мелко порезанную зелень базилика и укропа. Все хорошенько смешать со взбитыми сливками.

Для соуса немного муки размешать с 2 стаканами бульона, в котором варились раки, вскипятить, соединить со сметаной, добавить зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Вымыть раков и сварить в соленой воде с зеленью базилика и укропа. Откинуть на дуршлаг, охладить. Когда раки остынут, вытащить мясо из клешней, сложить в миску, залить 3 ст. ложками бульона.

Сварить рис. Приготовить фарш и сформовать биточки. Обжарить их в масле. Сваренный рис смешать с маслом, зеленью укропа, базилика и петрушки.

На большое круглое блюдо в центр положить биточки, вокруг положить рис, украсить листиками базилика и веточками петрушки, полить соусом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ЯЙЦОМ

➢ *1 банка печени трески, 5 яиц, сваренных вкрутую, 2 крупные луковицы или 150 г зеленого лука, соль, перец черный молотый — по вкусу.*

Печень трески нарезать мелкими кусочками, яйца и репчатый лук (или зеленый) мелко изрубить, все соединить, приправить солью, перцем и жиром, оставшимся в банке, перемешать, положить в салатник.

Салат украсить цветком из яйца, кольцами лука, зеленью.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

➢ *400 г креветок, 400 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, укроп, соль.*

Креветки сварить (5 минут в кипящей, подсоленной воде), охладить, очистить и нарезать кусочками. Листья салата тщательно промыть, нарезать кусочками, посыпать солью, перемешать и уложить в салатницу. Сверху положить подготовленные креветки, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ

➢ *1 кг свежих очищенных мидий, 500 г свежих очищенных морских моллюсков, 3 небольших кальмара, 300 г очищенных вареных креветок, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Положить мидии в кастрюлю с водой и накрыть крышкой. Варить на сильном огне 5 минут, пока мидии не откроются. Снять с огня и вытащить мидии из раковин. В той же воде сварить морских моллюсков. Филе кальмара тушить 2 минуты. Переложить мясо кальмара в глубокое блюдо и добавить другие морепродукты.

Способ приготовления приправы: 1/3 стакана оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, 1 измельченный зубчик чеснока, соль и перец перемешать; полить этим соусом салат и поставить в холодильник на 2 часа.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И ЯБЛОК

➢ *700 г кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, 100 г майонеза.*

Кальмары почистить, хорошо промыть, отварить (в течение 3 минут) и мелко нашинковать. Яблоки очистить

от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйца нашинковать, соединить с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой в салатник, сверху украсить кусочками кальмаров и яблок.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ И РЫБЫ

➢ *20 крабов, 500 г рыбы, 2 средних яблока, 200 г кабачков, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 банка майонеза, 5–6 свежих огурцов, 300 г горчичного салата, 1 ст. ложка сахара.*

Рыбу, крабов, яйца отварить, клешни и шейки крабов очистить, кабачки тоже очистить от кожицы и семечек, нарезать полосками в палец толщиной, положить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Следить за тем, чтобы кабачки не переварились (они должны быть прозрачными, но не совсем мягкими).

Рыбу и яблоки порезать крупными кубиками, кабачки и часть крабов порезать помельче. Огурцы нарезать лапшой, так же нарезать часть листьев вымытого и обсушенного салата.

Салат, огурцы заправить майонезом, перемешать и уложить вперемежку с рыбой, крабами и кабачками и залить еще раз майонезом, смешанным с 1 ст. ложкой сахара. Положить сверху листья салата, а на них яйца, разрезанные на две половинки, на каждую половинку положить оставшееся мясо крабов.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

➢ *200 г крабовых палочек, полбанки майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, по 100 г овощей и фруктов (корнишонов, слив, яблок, грибов), 2 яйца, сваренных вкрутую, листья зеленого салата, соль и сахар по вкусу.*

Измельчить крабовые палочки. Мелко нашинковать репчатый лук и нарезать тонкими ломтиками грибы и корнишоны. У плодов удалить косточки, крупные плоды разрезать. Заправить овощи и плоды майонезом, сахаром и солью. Выложить горкой в салатник, сверху положить измельченные палочки и сбрызнуть лимонным соком. Украсить блюдо зелеными листиками салата и дольками яиц.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

➢ *300 г филе кальмара, 4–5 картофелин, 2–3 соленых огурца, 50–100 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень.*

С филе кальмара снять кожицу, тщательно промыть в холодной воде, отбить с обеих сторон и отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут, затем охладить в отваре и нарезать соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Овощи перемешать с кальмаром, посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛАНГУСТОВ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

➢ *2 лангуста (по 500 г), 200 г стручковой фасоли, 250 г оливкового масла, винный уксус, острый перец, 1 ст. ложка горчицы, салат латук, соль, черный молотый перец.*

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде, остудить, обсушить. Лангусты также отварить в подсоленной воде в течение 7 минут, отцедить, очистить от панциря, нарезать кусочками. Сделать соус из горчицы, винного уксуса и оливкового масла, пропустить через миксер

с кусочками лангустов до получения однородной массы, посолить, поперчить, посыпать щепоткой острого перца. На 4 тарелки положить листья латука, на них — стручковую фасоль, затем массу из лангустов, полить приготовленным соусом.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ЛИМОНОМ

➢ 1 баночка крабов, 1 чайная чашка майонеза, 1 лимон, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки коньяка.

Крабы размельчить, сельдерей промыть и нарезать соломкой. В салатнике тщательно перемешать крабы, сельдерей, майонез, заправленный соком лимона и кетчупом. Подавать к столу в очень холодном виде.

САЛАТ СМЕШАННЫЙ

➢ 200 г консервированного мяса креветок, 200 г мясного жареного фарша, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г свежего огурца, 100 г оливкового масла, 100 г репчатого лука, 50 г лимонного сока, 3 зубчика чеснока, листья зеленого салата, зелень петрушки и сельдерея, соль, сахар, перец и имбирь по вкусу.

Мясо консервированных креветок переложить в миску и залить смесью оливкового масла и лимонного сока и оставить на 30 минут. Пожарить фарш из нежирного мяса, посолить, поперчить и охладить. Огурцы, лук нарезать тонкими кольцами, яйца мелко порубить.

Приготовить заправку из толченого чеснока с солью, оливкового масла, сахара, соли, перца, имбиря и лимонного сока.

В миску сложить все ингредиенты, залить заправкой и осторожно перемешать. На дно салатника уложить листья зеленого салата, переложить подготовленную смесь продуктов горкой. Украсить салат мелко рубленной зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ОВОЩАМИ (1-й вариант)

➢ 1 банка крабов или креветок, 2 картофелины, 2 моркови, 3—4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3—4 яйца, сваренных вкрутую, 1 банка майонеза, по желанию немного натертого сыра.

Картофель и морковь отварить и нарезать. Мясо крабов разделить на отдельные волокна (как лапшу), оставив целыми крупные куски с красноватой окраской для украшения. Яйца мелко порубить. Все компоненты соединить, заправить соком крабов, майонезом и перемешать. В салат можно добавить немного натертого сыра.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ОВОЩАМИ (2-й вариант)

➢ 50 г крабов, 2 яйца, сваренных вкрутую, по 50 г салата зеленого и моркови, 30 г картофеля, 25 г цветной капусты или яблок, 15 г зеленого горошка или стручки фасоли, 20 г помидоров, 15 г заправки салатной, 40 г соуса майонез, 10 г маслин, соль и перец по вкусу.

Консервированные крабы замариновать в течение нескольких минут в салатной заправке.

На середину большого салатника или вазы положить горкой нарезанный, заправленный зеленый салат или смесь овощей, нарезанных кубиками (1/3 всего количества) и заправленных майонезом, а на них положить крабы.

Вокруг горки уложить гарнир кучками: кружочки яиц и вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты или ломтики яблок, зеленый горошек или стручки фасоли, помидоры и зеленый салат. Гарнир заправить салатной заправкой. Украсить салат ломтиками яблок, маслинами.

ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

➢ *100 г морской капусты (консервированной), 1 морковка, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 картофелины, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, сахар, перец, соль по вкусу.*

Нарезать тонкими ломтиками огурцы, вареный картофель, свеклу и морковь. Добавить нашинкованный лук и морскую капусту. Заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем, солью и все перемешать.

ТАЙСКИЙ САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

➢ *По 200 г готовых к употреблению кальмаров и сырых тигровых креветок, морских гребешков, твердой белой рыбы (филе); 2–3 ст. ложки оливкового масла, листья салата и кинзы для сервировки.*
Для соуса: 2 маленьких стручка свежего красного чили, стебель лимонной травы и 2 листа лайма (можно заменить базиликом и сельдереем), 2 ст. ложки рыбного соуса, 2 маленьких луковицы, 2 ст. ложки сока лайма или лимона, 2 ст. ложки рисового уксуса, 2 ч. ложки сахара, соль.

Кальмары нарезать кусочками, креветки очистить от панциря и удалить кишечный тракт (замороженные креветки разморозить и обсушить на салфетке), у морских гребешков удалить жесткий мускул и темный бородообразный выступ. Рыбное филе нарезать небольшими кубиками. На разогретом масле обжарить креветки 2–3 минуты, выложить их в миску, затем обжарить 1–2 минуты кальмары и морские гребешки, переложить их к креветкам. Рыбу обжарить 2–3 минуты и выложить в миску. Оставшийся сок использовать для приготовления заправочного соуса.

Перец мелко изрубить (семечки удалить), лук нарезать мелкими кубиками, зелень мелко изрубить, смешать с соком лайма (лимона), уксусом и оставшимся от испарения морепродуктов соком, приправить сахаром и солью.

Заправочный соус влить в миску с морепродуктами, осторожно перемешать. Салат выложить в салатник на листья салата и кинзы.

САЛАТ «МОРСКОЙ» (1-й вариант)

➢ *20 г вареного картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г сметаны, 35 г вареного мяса, 10 г плавленого сыра, 10 г майонеза, 5 г чеснока, 40 г консервированной морской капусты.*

Морскую капусту смешать с вареным мясом и репчатым луком. Вареные картофель, яйцо и сыр натереть на крупной терке. Добавить растертый чеснок, немного соли, заправить майонезом и сметаной.

Выложить в салатник, украсить звездочками из моркови, колбасой и яйцом.

САЛАТ «МОРСКОЙ» (2-й вариант)

➢ *1 банка консервированных крабов (можно заменить крабовыми палочками), 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 соленый огурец, 200 г белых грибов, 10 г грецких орехов, сельдерей, несколько ягод клюквы, 1 банка майонеза.*

Отваривать грибы в подсоленной воде 20–30 минут, откинуть на дуршлаг, остудить. Сельдерей сварить до мягкости, очистить и мелко порезать. Также нарезать соленый огурец, грибы, яйца, крабовое мясо, добавить измельченные орехи, ягоды клюквы. Все смешать с майонезом.

Выложить салат в хрустальную вазочку и украсить кружочками вареных яиц.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЯЙЦАМИ И КРЕВЕТКАМИ

➢ *2 баклажана, 1—2 ст. ложки растительного масла, 2—3 зубка чеснока, 120 г консервированных креветок, 2 ст. ложки сока лайма или лимона, 1 ч. ложка желтого сахара, 2 ст. ложки рыбного соуса, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 4 маленьких луковицы, 2 красных чили без семечек, зелень кинзы для украшения.*

Баклажаны запечь в духовке или на гриле до обугливания кожицы, охладить, снять с них кожицу и нарезать поперек ломтиками толщиной 1—1,5 см. С креветок слить сок, чеснок изрубить. На разогретом масле обжарить креветки и чеснок до золотистого цвета.

Для приготовления заправочного соуса сок лайма (лимона), сахар и рыбный соус перемешать и взбить венчиком.

Ломтики баклажанов уложить на блюдо, поверх — кольца лука и порезанное кубиками яйцо, посыпать обжаренными креветками и сбрызнуть заправочным соусом. Украсить кинзой и нарезанным соломкой чили.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРЕВЕТОК С ОРЕХАМИ

➢ *200 г консервированных креветок, 150 г ядер грецких орехов, 500 г яблок, 100 г майонеза, 50 г лимонного сока, соль, сахар, перец и зелень по вкусу.*

Мясо консервированных креветок сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 минут. Ядра грецких орехов измельчить, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Из майонеза, соли, сахара и перца приготовить заправку.

Салат перемешать, залить заправкой, еще раз перемешать, украсить веточками зелени, охладить.

САЛАТ ИЗ РАКОВ (1-й вариант)

➢ *30 живых раков, 100 г сельдерея, 200 г кабачков, 200 г майонеза, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г яблок, 200 г картофеля, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, 2 ч. ложки сахарной пудры, зелень, соль и перец по вкусу.*

Промыть щеткой раков, залить соленым кипятком, добавить зелень петрушки и укропа, сварить. Очистить клешни и шейки, вынуть средние плавники с черными кишечками. Кабачки очистить от кожи и семян, нарезать полосками толщиной 8—10 мм, положить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Сварить, следя за тем, чтобы кабачки не переварились. Картофель, сельдерей и яйца отварить до готовности, остудить, порезать мелкими кубиками. Так же порезать огурцы, яблоки и яйца. Добавить зеленый горошек. Кабачки и раковые шейки порезать более крупными кубиками. Все ингредиенты перемешать. Майонез смешать с сахарной пудрой, солью и перцем и залить салат. Выложить в салатник и украсить порезанными кольцами помидорами и раковыми шейками.

САЛАТ ИЗ РАКОВ (2-й вариант)

➢ *30 шт. живых раков, 400 г зеленого салата, 100 г отварного риса, 8 яйца, сваренных вкрутую, 400 г свежих огурцов, 200 г майонеза, сахар, зелен укропа.*

Вскипятить воду, сильно посолить, добавить укроп и опустить раков, варить 8—10 минут. Освободить шейки раков и клешни от панциря, мясо не измельчать. Рис сварить, промыть и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить, очистить от скорлупы и нарезать дольками и одно яйцо кольцами для украшения салата. Листья зеленого салата нарезать тонкой соломкой. Огурцы нашинковать тонкой

соломкой. Смешать яйца, рис, огурцы и салат, залить майонезом с сахаром и перемешать, уложить в салатник. Сверху ровным слоем распределить мясо шеек и клешней раков, залить майонезом с сахаром, не перемешивая. Украсить колечками из яиц и зеленью.

ХВЕ ИЗ КАЛЬМАРА

➢ *1 кг кальмара, 25 г столового уксуса, 4 г черного молотого перца, 4 г красного молотого перца, 15 г чеснока, 10 г соли, 80 г растительного масла или майонеза.*

Перед приготовлением мороженого кальмара размораживают, а сушеного замачивают на 8–12 часов в холодной воде, а затем выдерживают в воде, нагретой до 40–50 °С. Кальмара отварить, нарезать полосками длиной 5 см. Добавить все вышеперечисленные ингредиенты (перец красный, черный, чеснок, соль и уксус), тщательно перемешать. Заправить можно майонезом или растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

➢ *500 г свежемороженых креветок, 50 г куриного жира, 2 ст. ложки соевого соуса, 10 г свежего имбиря, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1/4 ч. ложки глютамата натрия, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка водки, зеленый лук.*

Очистить креветки от панциря, промыть их в большом количестве воды, откинуть и дать воде полностью стечь. Обжарить креветки во фритюре из куриного жира в течение 1–1,5 минуты, откинуть. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и смешать. Креветки выложить на тарелку горкой, посыпать имбирем с зеленым луком, полить смесью из куриного бульона, соевого соуса, кунжутного масла, водки, уксуса и глютамата

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

➢ *400 г креветок, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 г майонеза.*

Креветки отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут. Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить. Креветки очистить от панциря, нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать кубиками. Смешать креветки, картофель, зеленый горошек, лимонный сок. Затем добавить майонез и снова перемешать. Украсить зеленым салатом и яйцом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С РИСОМ

➢ *500 г креветок, 100 г муки, 100 г сладкого красного перца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 600 г помидоров (или 150 г кетчупа), соль, перец, 300 г вареного риса.*

Креветки отварить, очистить. Лук и перец мелко нарезать, обжарить. Добавить к ним муку, все хорошо перемешать. Затем на эту же сковороду положить помидоры, креветки и все нагреть на слабом огне. Красиво уложить салат на тарелки вместе с рисом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК В КОРИЧНЕВОМ СОУСЕ

➢ *150 г креветок, 10 г свежего имбиря, 5 г кунжутного масла, 5 мл рисовой водки, 30 г соевого соуса, 15 г зеленого лука, 5 мл уксуса, 20 мл куриного бульона.*

Креветки сварить, очистить от панциря и нарезать ломтиками. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и перемешать. Выложить креветки на тарелку горкой, по-

сыпать приправой из лука и имбиря, полить уксусом, смешанным с кунжутным маслом, соевым соусом (5 г), куриным бульоном без специй и рисовой водкой. 25 г соевого соуса подать отдельно.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ЯБЛОКАМИ

➢ *400 г креветок, 200 г кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г зеленого горошка, соль.*

Креветки отварить, очистить от панциря, мелко нарезать. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и залить лимонным соком. Украсить зеленью салата.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ОГУРЦОМ

➢ *1 банка консервированных крабов, 100 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1/4 ч. ложки глютамата натрия, 1 ст. ложка уксуса.*

Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Из крабов удалить костные пластинки и слить жидкость. Смешать крабы с огурцами, выложить горкой на тарелку, вокруг уложить ломтики огурца. Полить салат соевым соусом, смешанным с уксусом, кунжутным маслом и глютаматом. Вместо огурца можно использовать зеленый салат.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

➢ *1 кг кальмаров, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка красного перца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка кунжута, 2 ст. ложки 6% уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Кальмаров разморозить, промыть, выпотрошить, отрезать головы. Подготовленных кальмаров на несколько секунд опустить в кипяток и счистить с них верхнюю темную шкурку, а потом — прозрачную пленочку. Сварить кальмаров в кипятке 3–5 минут. Отварных кальмаров нарезать неширокой соломкой. Салат из кальмаров заправить смесью соли, красного и черного перца, чеснока, сахара, кунжута, соевого соуса и уксуса и дать настояться при комнатной температуре около 3 часов.

САЛАТ «ОЛИВЬЕ» С ЛАНГУСТАМИ

➢ *400 г лангустов, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г картофеля, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, соль, лимонный сок по вкусу.*

Кусочки вареных лангустов смешать с нарубленным яйцом, небольшими кусочками отварного картофеля и зеленым горошком. Посолить, добавить лимонный сок, залить майонезом и хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ, КРЕВЕТОК И РИСА

➢ *600 г вареных креветок, 250 г вареного риса, 20 г филе анчоусов, 5 листьев салата, 1 веточка сельдерея.*
Для соуса: *100 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 400 мл бульона, 2 ст. ложки муки, 200 мл красного вина, соль, черный молотый перец.*

Креветок очистить, смешать с рисом, анчоусами, мелко нарезанными салатом и сельдереем и заправить соусом. Для соуса распустить в сотейнике сливочное масло, обжарить нарезанную ломтиками морковь и мелко рубленный лук, заправить мукой, перемешать, развести бульоном и тушить на медленном огне под крышкой около 30 минут. Добавить вино, прокипятить, остудить и протереть через сито, посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ ЛАНГУСТОВ С ФАСОЛЬЮ

➢ 1 кг лангустов, 250 г вареной фасоли, листья латука, соль.
Для соуса: 1 ст. ложка горчицы, 250 г оливкового масла, немного белого вина, соль, черный молотый перец.

Лангустов отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать ломтиками. На сервировочное блюдо выложить листья латука, сверху положить фасоль, ломтики лангустов и залить все соусом.

Для соуса тщательно растереть горчицу с оливковым маслом, добавить вино, посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

➢ 500 г филе анчоусов, 1 пучок зелени сельдерея, 300 г корня сельдерея.
Для соуса: 100 г растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, соль, черный молотый перец.

Корни и листья сельдерея мелко нарезать, смешать с нарубленным филе анчоусов и заправить соусом. Для соуса горчицу хорошо взбить вилкой с растительным маслом, добавить уксус, соль и черный перец.

ХВЕ ИЗ УСТРИЦ

➢ 500 г устриц, 50 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка молотых кунжутных семян, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка кунжутного масла, соль по вкусу.

Мясо устриц отделить от раковин, хорошо промыть под проточной водой и разрезать каждую на 2–3 части.

Залить уксусом, выдержать 20 минут, затем удалить образовавшуюся жидкость. Растолочь чеснок, нарезать лук. Заправить мясо луком, чесноком, сахарным песком, красным молотым перцем, уксусом, молотыми кунжутными семенами, маслом, солью. Хве можно приготовить и следующим образом. Мясо устриц слегка ошпарить, выдержать в уксусе несколько минут и отжать. Подать на стол с разбавленной уксусом соевой пастой и перцем.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА, ЖАРЕННОГО СО СКОРЛУПОЙ КРЕВЕТОК

➢ 700 г редиса или редьки, 300 г скорлупы креветок, 100 г репчатого лука, 1 ч. ложка имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса, 100 г растительного масла.

Редис очистить, вымыть и нарезать соломкой. Масло разогреть в сковороде и опустить в него промытую скорлупу креветок. Когда почувствуется аромат креветок, добавить нарезанный мелкими кубиками лук, имбирь, соевый соус. Затем положить в сковороду редис и обжарить до готовности.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КУНЖУТОМ

➢ 200 г сухой морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г репчатого лука, 50 г соевого соуса, 1 ч. ложка перца, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки кунжутного семени.

Сухую морскую капусту замочить в теплой воде и дать стечь. Нарезать кусками длиной 15–20 см, каждую часть свернуть по длине трубочкой и нарезать очень тонкой соломкой. Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обработать уксусом, снова промыть и откинуть на дур-

шлаг. Приготовленную нарезанную капусту смешать с обжаренным в растительном масле луком, добавить соевый соус, перец, чеснок, сахар, кунжутное семя и по вкусу — уксус и соль

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

➢ *500 г морской капусты, 400 г зеленого салата, 2 стакана концентрированного куриного бульона, 6 ст. ложек свиного жира, 1 ч. ложка крахмала, сахар, соль по вкусу.*

Морскую капусту нарезать тонкой соломкой и проварить 10 минут. Обжарить в свином жире листья салата и выложить как украшение по краям сервировочного блюда. В этой же сковороде прожарить морскую капусту, влить куриный бульон, довести до кипения, заварить крахмалом. Морскую капусту остудить и уложить в центре блюда.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

➢ *250 г филе кальмаров, 300 г квашеной капусты, 70 г моркови, 70 г репчатого лука, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 5 ст. ложек растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.*

Кальмары очистить от кожицы и варить в кипящей воде 3—5 минут, охладить и нарезать соломкой. Репчатый лук мелко нарезать и обдать кипятком, морковь натереть на крупной терке. Эти продукты смешать с нарезанными кальмарами, залить водой, добавить туда уксус и оставить на 1—2 часа. После чего уксусный раствор слить, а в салат добавить квашеную капусту и молотый перец по вкусу.

Салат заправить растительным маслом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

➢ *150 г консервированных крабов, 100 г листьев зеленого салата, 50 г репчатого лука, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка уксуса.*

У крабов удалить костные пластинки, потом мясо мелко порезать. Мелко нарезать лук и салат, смешать с мясом крабов, охладить и выложить на блюдо. Сверху полить салат соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и уксусом.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

➢ *300 г крабовых палочек, 250 г белых грибов, 100 г соленых огурцов, соль, 2 вареных яйца, 10 ядер грецких орехов, 8—10 ягод свежей клюквы, 100 г майонеза.*

Отварить в подсоленной воде грибы, откинуть на дуршлаг, остудить. Грибы, огурец, яйца, крабовые палочки мелко порезать, смешать с измельченными орехами, клюквой и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ОВОЩАМИ

➢ *250 г консервированной морской капусты, 150 г яблок, 100 г свежих огурцов, 120 г моркови, 150 г сметаны, зелень укропа, соль.*

Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.

Все продукты смешать с морской капустой, посолить по вкусу.

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

> *300 г консервированной печени трески, 6 яиц, сваренных вкрутую, 100 г репчатого лука, 50 г свежих помидоров, 1 сладкий болгарский перец, 50 г яблок, 100 г майонеза, зелень укропа, соль.*

Печень трески измельчить. Яйца и укроп порубить. Лук мелко нашинковать. Помидор и перец мелко нарезать. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты, заправить салат майонезом, выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КУРИЦЕЙ

> *250 г консервированных кальмаров, 200 г отварного куриного мяса, 300 г яблок, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 200 г майонеза, черный молотый перец, соль.*

Кальмаров очистить от кожицы и варить в кипящей воде 3–5 минут, охладить и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать яблоки и куриное мясо, яйцо мелко порубить. Все продукты смешать и заправить майонезом. Перец и соль добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ПАСТЫ КРИЛЯ С ЯБЛОКАМИ

> *300 г пасты, 350 г картофеля, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 200 г майонеза, 1 лимон, черный молотый перец, соль.*

Картофель отварить «в мундире» и нарезать мелкими кубиками. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и полить лимонным соком. Все продукты смешать с пастой криля, заправить майонезом. Перец и соль добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАБОВ

> *200 г крабов, 200 г корня сельдерея, 200 г свежих шампиньонов, 100 г соленых огурцов, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г майонеза, 50 г свежих помидоров.*

Грибы отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Сельдерей отварить до мягкости, очистить, нарезать мелкими кубиками. Очищенные огурцы, грибы, яйца и крабов нарезать мелкими кубиками. Все перемешать с майонезом, выложить в салатник и украсить кружками помидоров.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С СЫРОМ

> *250 г консервированной печени трески, 150 г сыра, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 зубчика чеснока, зелень.*

Яичные желтки растереть с маслом от консервов, добавить натертый на терке чеснок, рубленую зелень. Белки порубить и смешать с натертым на крупной терке сыром и кусочками печени. Этот салат залить приготовленной из растертых желтков смесью. Украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ПАСТЫ КРИЛЯ С РИСОМ

> *300 г пасты, 150 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 250 г майонеза, зелень, черный молотый перец, соль.*

Рис отварить в подсоленной воде и смешать с пастой криля, зеленым горошком и рублеными яйцами. Заправить майонезом, перец и соль добавить по вкусу. Украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА С ЯБЛОКАМИ

➢ *300 г мяса морского гребешка, 150 г свежей капусты, 120 г яблок, 3 яйца, сваренных вкрутую, 150 г майонеза, маслины, зелень, лавровый лист, перец горошком, соль.*

Мясо (мускул) моллюска варить в подсоленной воде 10 минут с лавровым листом и перцем, остудить и мелко нарезать. Капусту нашинковать, посолить. Яблоки нарезать тонкой соломкой, яйца мелко порубить. Все продукты смешать и заправить майонезом. Соль добавить по вкусу. Украсить зеленью и маслинами.

САЛАТ ИЗ РОСТКОВ СОИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

➢ *425 г консервированных ростков сои, 250 г консервированных кальмаров, 500 г морского коктейля (мидии, креветки, каракатицы, осьминожки, кальмарчики).*
Для соуса: майонез, черный перец, соль по вкусу.

Слить жидкость из банки соевых ростков, выложить в салатник. Кальмары порезать соломкой. Добавить к росткам. Морской коктейль отварить в течение 8 минут. Остудить и соединить с салатом. Заправить майонезом и специями перед подачей на стол.

САЛАТ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

➢ *150 г печени трески, 60 г зеленого горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, 25 г зеленого лука, 100 г картофеля, 1 луковица, 3–4 дольки лимона, соль.*

Печень трески мелко порубить, вареные очищенные картофель и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый

горошек, нашинковать репчатый и зеленый лук. Подготовленные продукты перемешать и посолить по вкусу. Салат уложить горкой на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком яйца и зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ПАТИССОНАМИ

➢ *300 г креветок, 150 г патиссонов, 100 г картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 лимон, 150 г майонеза, сахар, соль.*

Креветки варить в подсоленной воде 3–4 минуты, очистить, нарезать и полить лимонным соком. Картофель отварить в «мундире» и нарезать тонкой соломкой. Патиссоны и маринованные грибы мелко нарезать. Все продукты смешать, заправить майонезом и добавить по вкусу сахар и соль. Украсить кусочками сваренного вкрутую яйца и целыми креветками.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

➢ *300 г мяса морского гребешка, 200 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 2 яйца, сваренных вкрутую, 150 г майонеза, зелень, черный перец молотый и горошком, соль.*

Мясо (мускул) моллюска варить в подсоленной воде 10 минут с горошинами перца и корнем петрушки и нарезать соломкой. Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками, яйца мелко порубить. Огурцы мелко нарезать. Все продукты смешать с зеленым горошком, по вкусу добавить соль и молотый перец. Салат заправить майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ТРЕПАНГОВ С ОВОЩАМИ

➢ *100 г сушеных трепангов, 150 г картофеля, 120 г моркови, 70 г яблок, 70 г соленых огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, зелень петрушки или сельдерея, соль*

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Трепангов отварить и мелко нарезать. Яблоки и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зелень мелко порубить. Все продукты смешать с зеленым горошком и заправить майонезом. Соль добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ТРЕПАНГОВ С РИСОМ

➢ *100 г сушеных трепангов, 150 г риса, 180 г моркови, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 150 г майонеза.*

Трепангов отварить и мелко нарезать. Рис отварить в подсоленной воде. Морковь и лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Все продукты смешать и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С РИСОМ

➢ *1 банка консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1/2 стакана майонеза, 1/2 лимона, 1 вареная морковь, несколько веточек зелени.*

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами, вареной морковью и заправить майонезом. При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МИДИЙ С ОВОЩАМИ

➢ *50—70 свежих мидий в раковинах, 200 г картофеля, 120 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 г соленых огурцов, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г майонеза, зелень, лавровый лист, черный перец молотый и горошком, соль.*

Свежие мидии залить водой или молоком, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и варить 20—25 минут. Потом мясо мидий отделить от раковин, охладить и нарезать. Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками, яйца порубить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать, добавить зеленый горошек, по вкусу — молотый перец и соль. Салат заправить майонезом, украсить зеленью и кусочками яиц.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МИДИЙ С ЯБЛОКАМИ

➢ *50—70 свежих мидий в раковинах, 300 г картофеля, 100 г яблок, 70 г репчатого лука, 70 г соленых огурцов, 100 г майонеза, зелень, лавровый лист, черный перец молотый и горошком, соль.*

Свежие мидии отварить, как указано в предыдущем рецепте, очистить и слегка обжарить в растительном масле. Яблоки натереть на крупной терке. Картофель отварить в «мундире» и нарезать кубиками. Огурцы и лук мелко нашинковать. Все продукты смешать, добавить соль по вкусу, заправить майонезом и украсить зеленью.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Автор-составитель *Л. Бушуева*
Обложка *Дизайн-группа «Форпост»*
Редактор *С. Рублев*
Корректор *Ю. Давыдова*
Верстка *Е. Турова*

Подписано в печать с оригинал-макета 19.11.2007
Формат 84 х 108 1/32. Гарнитура «Times»
Усл. печ. л. 3,36. Заказ № 2554 Тираж 20 000 экз.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9
Адрес электронной почты:
vladis-book@aaanet.ru
Сайт в Интернете: www.vladisbook.com

ООО «ИД «РИПОЛ Классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.
Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

Отпечатано в типографии
ОАО "Издательство "Самарский Дом печати".
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Используя предлагаемые рецепты,
Вы сможете каждый день
готовить аппетитные салаты из рыбы
или морепродуктов, не похожие
друг на друга.
Украсьте повседневный ужин или
завтрак оригинальным салатом
и порадуйте себя и своих близких!

